

هكذا من الأصل

أَقْوَالُ الصُّحُفِ

بقلم: الدكتور والتر ايتان

مؤسسه اربعين القفلة بان دمشق
 هبة الرد يمكن صياغة هكذا : «بالإضافة
 ضحايا خروجهم عن مناطق
 الخروج من سوريا ومن مناطق
 ألفتنا نسما مسؤولين عن هذه الأفعال
 لتقرير زعمنا مسؤولينا»
 وقاله بديعوت أحرشوت : إن
 الورق في اللوحة التي تصور فيها
 من قبلها يتخلل على عمليات
 فهل في هذا أيضا تدعى
 فهل ستؤيدها روسيا وتقبل تدعى

الصفحة الرابعة

واكنة الشعر والادب

رسالة الادب السياسي المعاصر ومراحل تطوره الفكر العالمي ومبدأ التوفيق بين الرحمة والعدل والقانون

بقلم صالح طويق



الادب السياسي... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟...

الادب السياسي... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟...

الادب السياسي... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟... ما هي الرسالة التي يحملها؟...

حفنة كلام

من خلال الضياع نهتدي

بقلم : محمود امين - الناصره ..

اعتصم الوعد ... واتخذ الشاغل لاهل لك بعض ما في النفس ... والنفس ... الاعتصام واحد ... تلو وتلو ... ثم نضج ونضج ... ولا جد ولا انتاج بدون ضياع ... من خلال الضياع نهتدي ... ومن خلال الشدة واليقين ننتج الطريق ... ويتاتي ... ويتاتي ... ويتاتي ...

محمود امين

مع الفنان وفيق نجم مطرب فرقة عروس الشمال الموسيقية

اجرى اللقاء : حسن حمود - بيت جن

وفيق نجم شاب في العشرين من عمره ، احب الغناء والفن منذ صغره ، يتمتع بصوت شجي ، اسس في الاونة الاخيرة مع رفاقه من الشباب لموهوبين والهواة ، فرقة موسيقية متكاملة من حيث الآلات والطوائف الموسيقية ، وتحبب هذه الفرقة اليوم معظم الحفلات والمناسبات في الجليل ، وتتميز بالوان الغناء العربي الجليلي الاصيل



وبعد ان انتهت هذه العزفة بتدريباتها استعدادا لاحياء احدى الحفلات ، استوعبت المطرب وميق نجم حيث كان في معه هذا الغناء ...

الجامعة العبرية في القدس

مركز مارتن بوبر

افتتاح دورات اللغة العبرية

للمبتدئين والمتقدمين بمستوى قراءة جريده والتي ستقام يومي الاثنين والخميس بين الساعة ٨ - ٨ مساء ...



ما هي طموحاتك الفردية ، وعلى مستوى الفرقة ؟ ... ما هي طموحاتك الفردية ، وعلى مستوى الفرقة ؟ ... ما هي طموحاتك الفردية ، وعلى مستوى الفرقة ؟ ...

مع شروفت الشمس

ولماذا الوقوف.. وجمود الفكرة.. والانتظار؟!

نحن الرجال عندما من قوة العزيمة والصبر والجدل والاقناع بما يكفيننا، بحيث لا نساء ولا نقضب.. وحتى اذا غضبنا ولم نصل الى اتفاق ما في مواجهة معظم امورنا، فنعيد الكرة.. وفي الاعادة.. نخرج بافاده..

اغرب من الخيال

اول من سلق البيض ... اصغر والده ... اول من سلق البيض ... اصغر والده ... اول من سلق البيض ... اصغر والده ...

الصفائح الدموية تتكون في الرئتين وليس في النخاع العظمي



المراد الفريق في مستشفى شفيق ورثي الدكتور مرتن وهو يقوم بتفحص عينه من الصفائح مع مساعده السيدة بلبل ...

ومن الطبيعي استمرار الأبحاث من أجل التوصل إلى براهين ثابتة قبل إصدار النتائج النهائية.

وأخيرا قرر الدكتور مارتن ورفاقه الكشف عما إذا كان اختلاف أحجام الصفائح في دماء بعض الأشخاص يدل على علاقة بمرض القلب. وبالفعل اتضح أن الصفائح في دماء تكون أكبر حجما من تلك المتواجدة في دماء الأصحاء وأن الصفائح الكبيرة أكثر لزوجة من الصغيرة وأكثر تعرضا للتجمع والتراكم.

ويسعى الفريق إلى إنتاج عقاقير تنزع عن الصفائح صفة اللزوجة ومنعها من التكتل ويأمل بالتوصل إلى مثل هذه النتيجة خلال السنوات القليلة القادمة.

وسيلجأ مستقبلا إلى إخضاع الإنسان للكشف الروتيني عن حجم صفائح وصفائه الخاص له. وتشجع المعرضين للأصابة بالأقلاع عن عادة التدخين.

علماء الرياضيات، طوني تروبريدج الذي أظهر حماسا شديدا للكشف عن علاقة الرياضيات بالتكوين البشري وانصب اهتمامه على مراقبة أحجام الصفائح الكومبيوترية لأحجام هذه الصفائح وتصنيفها وتوضيح أيضا أن تكون الصفائح يتم عن طريق عملية انشطارية ذاتية وليس الانفصال عن خلايا كبيرة وهي العملية التي يصطلح الأطباء على تسميتها بتكتل الخلايا النقية العروية التي تحدث داخل النخاع في العظام المستطبة.

وبما أنه اتضح للفريق الطبي أن الصفائح تتكون داخل الرئتين، فإن أي عامل له تأثير على الرئتين كالتدخين مثلا يؤثر على الصفائح وخاصة من مغزلات الدخان ورواسبه، ويجعل الصفائح مادة لزجة يمكن أن تتخثر ويلتصق بعضها ببعض عند سريانها بأشياء هذه الشرايين والوصول بالأمراض إلى مرض القلب التاجي.

توصل أطباء جامعة شفيق في شمال إنجلترا إلى اكتشافات هامة في مجال كيفية تكون خلايا الدم المعروفة باسم الصفائح الدموية. فقد اكتشف الدكتور جون مارتن ورفاقه في الجامعة وفي المستشفى الملكي في مدينة شفيق بأنه خلافا لما كان متفقا عليه فإن الصفائح تتكون داخل الرئتين، وليس في النخاع الموجود في العظام الطويلة.

دور هام

وتلعب هذه الصفائح الدقيقة التي ليس لها شكل الأسطوانة المسطحة والتي ليس لها نواة والتي يقل حجمها كثيرا عن حجم الكريات الحمراء والبيضاء دورا هاما جدا في عملية تخثر الدم وتجميعه من أجل منع تدفقه في حال الإصابة بجرح. وهذا يفسر لنا ما يتعرض بعض الناس إلى الإصابة بمرض القلب التاجي أكثر من غيرهم من جراء تخثر الدم داخل الشرايين والتسبب بانسداده وربما كشف هذا الانحياز عن العلاقة الوثيقة بين التدخين ومرض القلب التاجي.

لهذا الأهداف لاكتشاف

والأمم من ذلك كله هو الإفصاح في المجال أمام الأطباء وخبراء الصحة لاكتشاف العلاجات والعقاقير التي تمنع مثل هذه الإصابة. والمعلوم أن الدكتور مارتن ورفيقه بدأ في العمل الريادي منذ عدة سنوات في مستشفى مليون في استراليا واتضح له أن الصفائح تتكون من عدة أحجام عكس الخلايا الحمراء والبيضاء.

الرياضيات والكومبيوتر في البحث ...

وعقب عودته إلى شفيق تعاقد مع أحد

الزواوية الصحية في خدمتنا

أنشرفيتامين ٤ على نمو الأطفال

بالعش الليلي. وعدم القدرة على تمييز الألوان أو ما يعرف بعصبى الألوان أما بالشبه للطفل الرضيع فمن السهل ملاحظة التغيير الذي يطرأ على قرنيه عينية فتظهر فوق للتحمة يقع تعيل إلى اللون الأبيض وتدل هذه البقع على وجود جفاف في ملتحمه العين وإذا لم تعالج تصبح رخوة وتصاب بالقرح ويخرج عن ذلك عتامة قد تعطل وظيفة الإبصار بنسبة 20%.

أما علاج هذه القاهرة فهي اتباع نظام غذائي سليم يحث على لواء الضروريه الاساسيه بشكل متكامل وينصح الأطفال بنظام غذائي حيث مثل أطعام الطفل حصاء الخضار واللحم المفروم جيدا وصفار البيض والجزر المبشور ولبن البندورة بعد نزع البذور منها.

وعندما تظهر على الطفل أعراض نقص فيتامين «أ» فإنه يعين الإسراع في تناول فيتامين «أ» في صورة دواء وذلك تبع نصائح الطبيب وخضورة الحالة ولا يطول العلاج فقد سبق أن قلت أن الجسم يخزن مادة «فيتامين أ».

زيادة فيتامين أ

وهناك بعض الأضرار تنحشا من زيادة فيتامين «أ» فالتعود على تناول الفيتامين سواء كان الطفل في حاجة إليه أم لا يشأ عنه مرض سيء زيادة الفيتامين لانقصه. وأعراضه الإصابة بالقيح والقيء والإسهال والصداع والرعشه وقد لوحظ أن سكان الاسكيمو كثيرا ما يصابون بمرض زيادة فيتامين «أ» وذلك لكثرة تناولهم الكبد. وقد تنشا نفس الأعراض أثر تناول الطفل الصغير لجرعات كبيرة من فيتامين «أ» لغرات طو يله في صورة دواء وأكثر أعضاء الجسم معاناة نتيجة لتناول الفيتامين لغرات طو يله هو الكبد الذي يصاب بالتضخم وتنفخض ثبما لذلك شهية الطفل وتتناهب أعراض الهضم ويحمل الدم عدا أقل من الكرات الحمراء التي تصاب بسرعة التجلط أيضا يصبح شعر الصغير هشاً ويجف جلده ويصاب بالصداع والدائم والقيح.

كلمة أخيرة

نظرا لما لهذا الفيتامين من أهمية كبيرة في حياة الطفل وتأثيره الهام على نموه فيجب على الأم أن تمنح طفلها هذا الفيتامين وغيره من الفيتامينات بحرص شديد وأفضل شيء هو الاكتفاء بما يحصل عليه الطفل من الأغذية المقدمة له وذلك باتباع نظام غذائي سليم ومتوازن وتجنب استئصال المستحضرات الطبية إلا في الحالات الاضطرارية وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب واتباع توجيهاته ونصائحه.

والإقلال من اللحوم والبيض والبقول. أو لصعوبة الامتصاص الجيد وذلك ينشأ في الغالب نتيجة لبعض أمراض الجهاز الهضمي.

وتبدو حالة الطفل متوترة عند نقص الفيتامين لدى الطفل وقد يتوقف نموه العادي وتقل مقاومته للعدي وتصبح أغشيه رتية ضعيفة مما يعرضه لأمراض الجهاز التنفسي وتصاب أغشيه الجهاز الهضمي أيضا من هذا النقص فيصاب الطفل بالإسهال أو الإمساك أو الانتفاخات والقرح.

وفي كثير من الحالات يصبح جلد الطفل خشنا.

أما التغييرات الاساسيه التي تصيبه فهي ما يتعلق بعينه بالنسبة للشخص البالغ تظهر أعراض نقص «فيتامين أ» في صورة ضعف في قوى الإبصار وهو ما يعرف

أثبتت دراسات احصائية قام بها عدد من العلماء الأمريكيين إلى أن هناك حوالي نصف مليون طفل من الأطفال الرضع في الدول المتقدمة يصابون بمرض العمى كل عام لنقص فيتامين أ في غذائهم.

ويعتبر هذا الفيتامين من الفيتامينات الهامة لنمو جسم الطفل بشكل خاص ويخزنه الجسم في الكبد ليتم استخدامه حسب الحاجة.

يوجد فيتامين أ في الأطعمة المخزنة من الحيوانات كاللحوم والأسماك والخبز والحبوب وصفار البيض ويتوفر في الكبد وزيت السمك بكمية كما يوجد في بعض الخضار مثل الجزر والسبانخ والخس والبندورة وبعض الفواكه مثل البرتقال والشمش.

أما نتيجة نظام تغذية خاطئة مثلا الأم التي ترضع طفلها أكثر من ١٢ شهرا ... أو إعطائه أغذية غير دسمة ... مثل اللبن الممزوج القشدة ... أو الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل المكرونة والخبز ...

لأن الفيتامين وظائف متعددة وأهمها الإبقاء على الأنسجة التي تغلف الجسم في جلاته جيدة وذلك سواء للأنسجة الخارجية «الجلد» أو الأنسجة الداخلية «الأغشية» ... وإذا كان الجسم في حاجة إلى فيتامين «أ» نجد أن أغشية الشعب الهوائية والغشاء الداخلي وتلك التي تحيط بالأنسجة الهضمية للرحم يصيبها الضرر من جراء النقص ويستخلص أن هذا الفيتامين له تأثيره الشديد في نمو الجسم، ونمو العظام ثم أنه لا غنى عنه من أجل استمرار شفافية قرنيه العين وعصاة العين والشبكية فإذا حدث نقص في الفيتامين، تصبح عدسة العين غير لامعة لا تساعد على مقاومة عدوى الأمراض. والخصم البالغ يحتاج إلى ٥ آلاف وحدة يوميا فإذا تناول طعاما عاديا متوازنا أمكنه أن يحصل على أكثر مما يحتاج إليه. وأيضا بالنسبة للطفل فإذا أعطته الأم غذاء متنوعا وتناسبا لعمره لا يصبح في حاجة إلى فيتامين «أ» في صورة دواء.

أسباب نقص فيتامين «أ»

ونقص «فيتامين أ» يحدث لأحد الأسباب الآتية:

أخطار التدخين تثير رعب الألمان

مبادرة هامة حول موضوع التدخين جاءت من عالم غير التدخين واتحاد اللامدخنين في برلين الغربية، وتضم للامنا الاتحادية اليوم ١٤ هيئة ومنظمة للمساعدة الذاتية في إطار التدخين، تتم الحكومة الاتحادية بأنها لم تبذل جهودا كافية لحاربة التدخين والإقلال من استهلاك التبغ، وتري بعض هيئات اللامدخنين ضرورة فرض رسم قدره مارك على كل علبة سجائر تباع في الأسواق، يكون بمثابة «رسم خطر» يسهل ال من صناديق

التبغين الصحي، بحيث يساهم المدخنون في تسديد نفقات علاجهم بأنفسهم ومن الجدير بالذكر أن الحكومة الاتحادية في برلين تشارك في التدابير الوقائية المتعلقة بالتدخين في ميادين متعددة منها منع المصايف للسجائر في الأماكن التي يتواجد فيها أبناء الجيل الجديد والبالغين مراكز بيع السجائر الإلبي في مثل هذه الأماكن، بالإضافة إلى منع التدخين في المؤسسات العامة وتشجيع تدابير حظر التدخين فيها.

ويساهم مركز أبحاث السرطان الألماني في مدينة هانوفر مساهمة فعالة في الوقاية من أخطار التدخين وتعريف الرأي العام بها، ويقول البروفيسور فيريناند شميت ملقا على ازدياد انتشار «السجائر الخفيفة» في الأسواق بشكل كبير خلال الفترة الأخيرة بأن هذه الظاهرة لا تخرج عن كونها «خطوة جمالية» فحسب، إذ يرى أن للوضع يتعلق بصوره رئيسية -بحاجة للدخان إلى النيكوتين- إذا أن المرء الذي يفسد احتياجاته اليومية من النيكوتين عن طريق تدخين سجائر «خفيفة» يضاعف، في نفس الوقت، أخطار اعتصامه للزبد من القار وغاز الفحم وغيرهما من المواد الضارة، بحيث يفقد القول بأن السجائر الخفيفة النيكوتين لا تخلو من الواقع -من هذه المصوم الخطيرة

وقد تقدم هذا البروفيسور الألماني الذي يعمل في حقل مكافحة السرطان في هانوفر بإقتراح جديد بعد دراسة طو يله لمرض السرطان، يدعو إلى الإقلال من نسبة المواد السامة في السجائر مع زيادة نسبة النيكوتين فيها، وبالإضافة إلى ضرورة استخدام التبغ الطبيعي غير المصنع، خاصة بعد أن ثبت أن طريقة معالجة التبغ الطبيعي تلعب دورا في تحديد آثاره وطريقة تدخينه، فالسجائر للصنوعة من التبغ الطبيعي وغير المزودة بفيلتر لا يستشقه للدخان كالسجائر المزودة بفيلتر إلا أنارا، بحيث يمكن القول بأنه من الضروري «تحسين الشروط للحيطه بالمدخنين»، مما يخفف الأخطار الصحية على المدخنين ويقلل من النفقات العامة التي تكلفها الدولة لمعالجة الأمراض الناجمة عن التدخين.

مارك، بينما لا تتجاوز حصيلة الضرائب التي تحصل عليها الدولة من التدخين -مقابل ذلك -أكثر من ١٢ مليار مارك سنويا، وبعبارة أخرى فإن المجتمع وللألمان يتحملان أعباء مالية كبيرة لقاء نفع البض بمادة التدخين.

وقد ظهرت في ألمانيا الاتحادية مؤخرا



معالجة أحد مرضى الروماتيزم بواسطة الساحة المغناطيسية.

نجاح معالجة الروماتيزم بواسطة الساحة المغناطيسية

يصل الروماتيزم رقما قياسيا عالميا فمجا في قائمة الأمراض المنتشرة في العالم اليوم، ففي جمهورية ألمانيا الاتحادية، مثلا، يجازي ٢٧ من المواطنين الذين تجاوزوا الخمسين من أعمارهم لمرض الروماتيزم، وتتلق سنويا مليارات الماركات لمكافحة هذا المرض ومعالجته.

وقد أعطت المعالجة بواسطة الساحة المغناطيسية مؤخرا نتائج إيجابية هامة في ميدان معالجة الروماتيزم بواسطة شارات وتنبضات الساحة المغناطيسية التي يثبتها جهاز إلكتروني بشكل يقوم بتحفيز الخلايا العصبية في الرقبة، إلى جانب تحسين تسلي الأوكسجين وانتقال العضوي داخل جسم المريض. وقد حققت هذه الطريقة في معالجة الروماتيزم بعد فترة قصيرة تقدما

حاملو الأعضاء المزروعة ... يرفضون تقبل الواقع الجديد ...

واشنطن - لا يضي يوم واحد في الولايات المتحدة إلا ويتم خلاله إجراء بضع عمليات زرع عضو غريب نقل من إنسان إلى آخر كالكبد والكلى والقلب ... ونتيجة لذلك يوجد مستشفيات مليون في استراليا واتضح له أن الصفائح تتكون من عدة أحجام عكس الخلايا الحمراء والبيضاء.

الرياضيات والكومبيوتر في البحث ...

وعقب عودته إلى شفيق تعاقد مع أحد

لا تزال الدراسات مستمرة على السرطان

يبدو أن التساؤلات حول سلامة حبوب منع الحمل لم تنته بعد. ففي الستينات كانت هناك شكوك حول تعرض اللواتي يتعاطين هذه الحبوب عن طريق الفم للسرطان. ولكن أبحاثا تلت ذلك أشارت إلى

أن حبوب منع الحمل عدا عن كونها لا تسبب السرطان فإنها أيضا قد تمنع الإصابة ببعض أشكال الأمراض الخطيرة المعية.

وفي شهر تشرين أول من العام الماضي، نشرت في مجلة «الانسيت» البريطانية نتائج دراسة، تبين أن احتمالات إصابة المرأة بسرطان الثدي وعق الرحم تزداد إذا تناولت المرأة حبوب منع الحمل عن طريق الفم، وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من هرمون البروجسترون.

في الدراسة الأولى، فارت الباحثون في جامعة ساوث كاليفورنيا حالة ٢١٤ امرأة مصابة بسرطان الثدي يتعاطين حبوب منع الحمل عن طريق الفم، مع نفس العدد من نساء غير مصابات بالمرض. فبالتالي، ان النساء اللواتي تعاطين لعدة سنوات حبوب لمنع الحمل عن طريق الفم، فإن نسبة عالية من البروجسترون، تعرضن للإصابة بالسرطان بنسبة أربعة أضعاف النساء اللواتي يستعملن طرقا أخرى لمنع الحمل.

في الدراسة الثانية، تابع باحثون من جامعة كسبرود على مدى عشر سنوات، عشرة آلاف سيدة يستعملن حبوب منع الحمل فموية، وتتفرق راحة الدم الساعد إلى الرحم تزداد بنسبة ٢٧٥ عنها في النساء اللواتي يستعملن اللولب.

على أية حال، فإن خبراء تنظيم الأسرة، يؤكدون أن كلتا الدراستين لا تثبتا علاقة حبوب منع الحمل بالسرطان. وأن الأمر يحتاج إلى دراسة متعمقة أكثر، وأشار هؤلاء الخبراء أيضا بارتباط أن حبوب منع الحمل المستعملة حاليا في الولايات المتحدة وبريطانيا تحتوي على نسبة منخفضة التركيز نسبيًا من هرمون البروجسترون.

من المختبرات

قد يصاب المرء بالاكبتاب نتيجة لانخفاض نسبة المادة الكيميائية، الشبيهة بالأمفيتامين في الدماغ ويتم اكتشاف هذا النقص كما يقول الأطباء بواسطة تحليل البول.

وقد تم اكتشاف العلاقة بين الاكبتاب وبين النقص في هذه المادة الكيميائية في الدماغ قبل عدة سنوات على يد باحثين من الولايات المتحدة وقد تم مؤخرا اكتشاف طريقة معرفة كمية هذه المادة وذلك عن طريق قياس مادة «فينيل إكيتيت» تخرج مع البول. ويقول الباحثون بأن انخفاض نسبة المادة في الدماغ يؤدي إلى فقدان الاهتمام والقدرة على التركيز، كما يؤدي إلى الشنجان وإلى أعراض أخرى غير الاكبتاب وقد وجدت الاكتشافات الأخيرة التي تم التوصل إليها بعد إجراء التجارب على ٤٠ شخصا مصابا بالاكبتاب بأن عشرة من بين هؤلاء تناولوا

لشفا بعد تناولهم جرعات من هذه المادة.

تمكن مركز أبحاث «ال» التابع لشركة «الفاكتان» الأمريكية من صنع جهاز جديد لتحليل الدم أطلق عليه اسم «سام» سيتم تسويقه قريبًا على امتداد العالم. ويستطيع الجهاز الجديد أن يقوم خلال خمس دقائق بتحليل تركيب الدم ومعرفة كميات الفلويكون والحمض البولي والكلوستريول والتريفلوسيرين والعصارات المختلفة الموجودة فيه وذلك انطلاقا من أربع نقط من الدم ومن إجابات هذا الجهاز أنه صغير الحجم ويقل بسهولة ويعمل بكفاءة قليلة من الدم كما أن المواد التي صنع منها لا تحدث أي تأثير كيميائي على تركيب الدم وبالتالي فإن النتائج تكون أكثر دقة.

أعلنت مؤسسة الغذاء والدواء الأميركية الرسمية أن أحد الأدوية المستخدمة في علاج حب الشباب قد أدى إلى وفاة عدد من الأطفال المصابين بتشوّهات دماغية لأن أمهاتهم تناولن الدواء خلال الحمل ويحتوي الدواء للذكور على مادة إيزوترينتينول للشمة. وكانت الشركة الصانعة قد أرفقت عن البدء يتسوق هذا الدواء توجيهات إلى الأطباء والمرضى تحذر من خطورة استعماله من قبل النساء الحوامل.

تم تأسيس منظمة دولية طبية جديدة أطلق عليها اسم المجلس الطبي الدولي للعلاج بالألبر وتلقاها «إيكارت».

وقالت الصحف النقصانية أن هذه المنظمة ستعمل من ضمن أمور كثيرة مهمة تطوير أسماء علمية من لغات متعددة حول علم العلاج بوخز الإبر بدلًا من الاصطلاحات الصينية العتيقة.

وجاء الإعلان عن هذه المنظمة في أعقاب عقد أول مؤتمر حول هذا العلاج الصيني القديم.

وقال المؤتمرين في ختام مؤتمهم أن ممارسة هذا التطبيق العلمي يجب أن يتم على الأطباء الخريجين فقط كما قررو متابعة البحث العلمي وتطوير الأساليب العلمية والتقنية للعلاج بواسطة الإبر وإيجاد تفسير موحد لهذا الفن الطبي القديم.

وكان البروفيسور النمساوي جوهانس يشكو قد أعلن زملاه في المؤتمر ومن ضيوفه الأطباء المعتمدين بنظرية لتفسير العلاج بالإبر عندما أوضح أن غز الإبر في مواضع معينة من الجسم يطلق كميات قليلة جدًا من مادة محدودة تسمى «نترولين» تؤدي إلى حدوث تأثير تخديري أو للشفاء مما يمكن تسميتها بالإبر الطبية الحديثة.

ان تصدق

قليل لا يعرف الراحة

تبلغ ضربات قلب الرجل حوالي ٦٠ إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة، أي أنه يضرب في العام حوالي ٤٠ مليون نبضة في كل نبضة يدخل إلى القلب حوالي ربع رطل من الدم. ويضخ القلب في يوم واحد ٢٢٠٠ جالون من الدم، أي حوالي ٦٦ مليون جالون على مدى الحياة بأكملها. والسؤال هل يستطيع محرك آخر غير القلب القيام بعمل هذا العمل الشاق دون أن يحتاج إلى إصلاح؟

يستطيع القلب إذا استعمل كالة محركه أن يرفع تفلًا مقداره رطلان، أو ارتفاع قمتين من أجل نبضة واحدة كما تبلغ كمية الدم التي يضخها قلب رجل رياضي أثناء القيام بتمرين قاسيه حوالي ٢٠ ليترًا في الدقيقة. وتستغرق راحة الدم الساعد إلى الدماغ ثمانين ثانية كي يعود إلى القلب، بينما يعود الدم المتحرك إلى أصابع القدمين خلال ١٨ ثانية.

ذرة القاري

أخبار ملونة • أخبار ملونة • أخبار ملونة



مارلين جوير

الجديد احلام الحب الضائع الذي صدر مؤخرًا في فرنسا.

تعود المؤلفة بدراسة ابطال ١٢ رواية ظهرت في القرن التاسع عشر تجسد شخصية الام والحبية والراة المتسلطة وكيف تناولت كل رواية دور الام والحبية في القرن التاسع عشر ووضعها في القرن التاسع عشر ووضعها في القرن التاسع عشر ووضعها في القرن التاسع عشر.

توفعت اعمال البحث عن المغامر الياباني نايومي بومورا ٤٤ سنة وهو الرجل الوحيد الذي تمكن بمفرده من تسلق جبل مكنيتي بالاسكار وهو اعل جبل في امريكا الشمالية لاعتماد السلطات انه توفي ودفن تحت الجبل.

وكان يومها قد ارسل اشارة بالراديو يوم ١٢ شباط الماضي بانته قد وصل الى قمة جبل مكنيتي البالغ ارتفاعه ستة الاف و ١٩٠ مترًا وقد شاهد يوم ١٢ شباط احد الطيارين على بعد ٤٠٠٠ قدم من القمة وكان قد بدأ الرحلة في اول شباط الماضي وكان من المقرر عودته بعد ١٥ يوما.



مؤسسه عريس كيري الجديد

يعام حاليا في باريس معرض لاعمال الفنان فرانيسيس بيكون الذي يقول ان راحته الدم لا تتباعد عن انفي وعلى تلك فان لوحاته تتميز بابرار الام الانسان والاعضاء لصابه والوجوه الغريبة الشاذة.

وجدير بالذكر ان ذلك الفنان الذي ولد عام ١٩١٠ في ايرلندا بدأ رسم لوحاته في الاربعينات وذلك على اثر ازمت الرئوي التي سادت انجلترا.

لاول مرة منذ عشرين عاما تحصل رافعه الياباني الفرنسي ايناس جوسولان التي تبلغ من العمر ٦٦ عاما على المركز التاسع في مسابيه ابطال اوروبا لاستعراض الباليه على الجليد التي اقيمت مؤخرا في بودابست.

والجدير بالذكر ان الباليه في بريطانيا حيث جان تورويل حصلت على المركز الاول حيث قدمت استعراضا مذهلا.

فهدت الاوساط الفنية الامريكية واحدة من اشهر الروايات الامريكيات هي جسمين وست عام.

وعد ولدت جسمين في سنة ١٩٠٢ في مدينة انديانا الامريكية.

وبدأت حياتها الادبية في سن متأخرة حيث نشرت اول اعمالها في سنة ١٩٤٥ تحت عنوان اشواق الاعداء، التي تناولت فيها حياة الملاحين في القرن التاسع عشر وقد لاقى نجاحا كبيرا.

وعد ترجمت اعمالها الى الفرنسية ومنها هاتون السيد واحدات من الحياة ومن وراء البحيرة.

احد الاعمال الادبية للروائية الفرنسية المعاصرة التي غولدمان، هو كتابها

فيلمه الجديد المرأة الاجتماعية، كما يعرض لغاليري حاليا فيلم الرمح الاخير.

توفيت الممثلة ارييت مارشال عن عمر يناهز ٨٢ عاما وهي من رائدات السينما الصامتة.

وقد ظهرت ارييت لأول مرة في فيلم الصورة سنة ١٩٢٤ وبعد مرور عامين قامت ببطولة فيلم سيدة العصر في لبنان وبعد ان اصغت خمسة اعوام في هوليوود عادت للعمل في السينما الفرنسية وخاصة بعد اختفاء السينما الصامتة.

وكانت ارييت مارشال تعد من اشهر ممثلات الكوميديا في العالم.

تعود الممثلة الفرنسية مارلين جوير الى الاضواء بعد انقطاع دام اكثر من ثلاث سنوات في فيلمها الجديد فرسان العاصفة.

وتلعب مارلين جوير في هذا الفيلم دور طييبه نفسيه بولنديه في سنة ١٩١٢ تزوجت من شاب فرنسي.

وكانت مارلين جوير قد انتعشت اخيرا عن التمثيل بسبب تعرضها لطفلتها للتوأمين اللتين وزعت بهما.

تتركز الاضواء حاليا على الممثلة الامريكية الشابة هاليري كايبرسي التي تبلغ من العمر ٢٦ عاما التي اختارها المخرج اندريه زولايسكي لتلعب دور البطولة في

عبارة

14 52 8 11 26 = 16

في كل اسبوع نختار كلمة من بين ٢٠ كلمة

لعبة

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

١٧٢٠٠	برنامج مع الاحداث	يعدده - احمد عبد القادر، ع. ضوه
١٨٢٥٠	حسبك للزمن - ام كلثوم	الفقر - هدى حداد
١٩٢٥٠	حديث ابن الرافدين	فهمسات شعرية
٢٠٢٥٠	من الي يغفل - جفونه -	٢٢٢٥٠ موسيقى مفاتن - الحان : برهم/ عزف : ثلاث الاناعة
٢١٢٥٠	يقعوب مراد ذراع اول مرة	٢٢٢٥٠ قضيتنا الليالي - عفاف راضي، يا حبيبتي ما تلتام - وليد توفيق
٢٢٢٥٠	تسلم عيونك يا قمر - محمد جمال	٢٢٢٥٠ من الفناء العراقي
٢٣٢٥٠	برنامج سلاما وتحية	٢٣٢٥٠ من الفناء العراقي
٢٤٢٥٠	برنامج ما يطليه المستمعون	٢٤٢٥٠ من الفناء العراقي
٢٥٢٥٠	من الادب العربي الحديث	٢٥٢٥٠ من الفناء العراقي
٢٦٢٥٠	لاحد يعرف بكبره ولا حد يعرف	٢٦٢٥٠ من الفناء العراقي

ماذا يقول طالعك؟

البحر: حسن النية عندما تتوافر لدى الطرف الآخر، كليل باصلاح كل شيء

الغور: تفتي بشخص يعرض عليك مشروعا ماليا كبيرا، ادرسه بعد مشاورات واعتمد على نفسك في ادارته.

الجوزاء: استغل الفرصة المتاحة ولا تتردد، من لم يغامر فاته المفضل.

السرطان: المشروع الذي يراود احلامك هناك من برهانه تقابل وامتن.

الاندر: حاول الاهتمام بصحتك.. السرمنة واسعة وضروري جدا.

الاندر: حذر من الفطرسه والخبائ.. ولكبرية، فلها تقصد عليك مشروعا عاطفيا.

الاندر: حافظ على التزامك وعدوه اصحابك، هناك من يتعمد اغشاك وتارتك.

العقرب: اعتمد على نفسك، وثق فيها، ولا تعلق الانال على الرصد.

القوس: املك في علاقات الانعامية بنكس على مركزك ويعد عك

الجدي: الحقيقة هما احتجيت... ستظهر، ويقدم لك الطرف الآخر الاعتذار

الدلو: مجلة الاحداث

الحوت: مجلة الاحداث



انصاف - محمد عبد الوهاب

مع احداث الظهيرة ١٢٢٣٠
اول خمسة - فريد الاطرش ١٢٢٤٥
رحلة مع الفن ١٢٢٥٠
شجرة الادب والفن ١٢٢٥٥
عزتي - سمير اسحق ١٢٢٥٥
اخالف امرك - سمير ياسين



انصاف - محمد عبد الوهاب

١٥٢٠٠ اسمع عتابي - مياده الحناوي
١٥٢٥٠ قضية قرار
١٥٢٥٠ نشرة الانباء المحلية ونشرة الضفة والقطاع
١٥٢٥٠ من تسجيلاتنا الجنيدي : ساعة الذهب - يوسف دهان، ياللي عيونك عابده نسيم
١٥٢٥٠ مجلة الاحداث
١٥٢٥٠ يا قليك - نجاة الصغيرة
١٥٢٥٠ رسائل المستمعين العرب
١٥٢٥٠ عالم الصحافة
١٥٢٥٠ عزف على الكمان - ساسون عيده

من حلقات ١٠٢٥٠
مهرجان الربيع ١٩٨٤
تسابيح غير المعروف
مسلسلة افلام وثائقية
قول ماتور يتبعه عنوان الليل

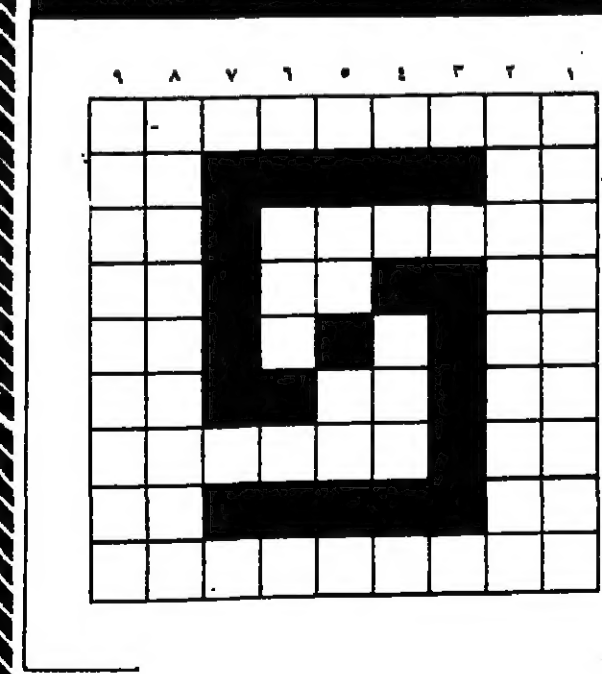
القران الكريم وحديث نبوي
بين التل والوادي - يوسف مطر
اصح يا محبوبي - احلام صباح الخير يا بنت الخال - محمد قنديل، شفتو الصبح - سمير توفيق
مع المزارع ٦٢٥٠
وشك حلو علي - احمد سامي، زهور حبيبي - خنان، رب العين - احمد جابر، يا سمات الصبح للمجموعة اللبنانية
كلام في حب لغتي ٧٢٥٠
سيلي ما مال الهوى - صابر الصفح
مسرحية قصيدة حب - فيروز والآخر
برنامج ما يطليه المستمعون ٩٢٣٧
قالوا لك جاي - الامير الصغير عطشان يا صبايا - رنده
برنامج علماني ٩٢٤٤
مجلة الاسرة ١٠٢٠٠
سلسلة اغاني نصراوية - بشارة عواد
مع الصحافة العربية ١٠٢٥٠
ارتاح يا قلبي ارتاح - ايمان طار الحام - صبري عاشور
كل بقه في قلبي - نازك، نويت اسببك - سمير الاسكندراني
نشوة وادي الخلود - الياس شاشا

١٢٢٠٠ مع الغاني ام كلثوم ومحمد عبد الوهاب: الفرح يا قلبي - ام كلثوم، اللي يحب الجمال - محمد عبد الوهاب، ايها الفلك - ام كلثوم، ما قدرش

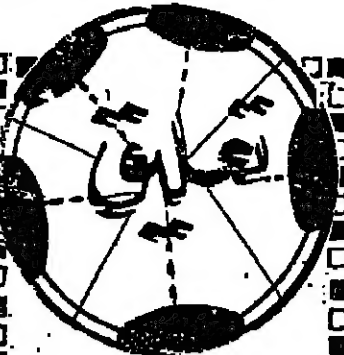
٦٢٤٥ اريد حلا
٧٢٠٠ فيلم وثائقي
٧٢٣٠ نشرة الاخبار للصورة

البرامج العامة
٨٢٠٠ موجز الانباء
٨٢٠٢ افرصاء مقربون، مسلسل كوميدي
٨٢٣٠ كول بوتييك، مجلة اسبوعية
٩٢٠٠ تعنى بشؤون الاستهلاك
٩٢٠٠ نشرة الاخبار للصورة
١٠٢٠٠ محاكمة ديبيا مسلسل درامي

الكلمات المتقاطعة



اللقب
١ - ملك عربي شبي.
٢ - بمعنى خضري - متشبهين.
٣ - بمعنى مفرح - بمعنى سيدة.
٤ - مقلد ارضي معكوس - من الزهر.
٥ - بمعنى ثمن بالانجليزية.
٦ - نصف جاك - نوع مخار اجنبي معكوس نفس الحرف الاخير.
٧ - حرف نمس معكوس - بمعنى بحر.
٨ - من الالدين معكوس.
٩ - بمعنى ابيض بالانجليزية معكوس - بمعنى ثكنين معكوس.
١٠ - اسم علم مؤنث معكوس - ثلثي ولد.
١١ - من ادوات الاسفلت - اقل - علم مكر معكوس.



فوز اسرائيل على
ارلندا

وتطلعات
للاضطلاع الى

الاسرة الاوروبية

ان كلي من شاهد المباراة الدولية بين المنتخبين الوطني الاسرائيلي ومختبر ايرلندا لا بد وان ادهشته اللياقة البدنية والتصريات السريعة والضربات الفعالة لعضاء منتخب اسرائيل .. وان كل من شاهد رفعت ترك الخالق في هذه المباراة لا بد وان يقول .. لماذا لا يلعب بنفس الاسلوب والنشاط في مباريات الدوري .. وكذلك موشيه سينا الذي احرز هدفا لعب بصورة جيدة الا انه كرفعت ترك .. في

مباريات الدوري مع فريقهم هبوعيل تل ابيب الذي يعاني من قفول في المباريات الاخيرة .. وباقي اعضاء المنتخب لعبوا على مستوى عال جدا بينهم زاهي ارمل لاعب مكابي حيفا الذي سجل الهدف الثاني لمنتخب اسرائيل الا انه هو ورفاقه لم يتمكنوا من الفوز على فريق القاع بني يهودا في الدوري .. يوم السبت الماضي .. بل اكتفى فريقهم بالتعادل

في منتخب ايرلندا الذي ضم في صفوفه نجوم عالميين من الفرق الانجليزية .. ليفر بول .. ومانشستر يونايتد وغيرهما لم يتمكن من الصمود امام منتخب اسرائيل الذي برهن على انه لا يخجل من لياقة في كرة القدم .. وقد برهن على ذلك عندما سجل اوجنا لاعب بيتار القدس الهدف الاول لاسرائيل

وتبعه زاهي ارمل لاعب مكابي حيفا مسجلا الهدف الثاني واختتم سلسلة الاهداف موشيه سينا لاعب هبوعيل تل ابيب بتسجيله الهدف الثالث والاخير في مرمى ايرلندا مقابل ١-٠ شي .. ان هذه المباراة الدولية التجريبية ، والنهائية العالية التي حاز عليها المنتخب الوطني الاسرائيلي ستؤدي حتما الى رفع معنوية المنتخب الاسرائيلي وخاصة انه يقوم بالاستعدادات المكثفة لخوض مباريات التصفيات للفوز بكأس بطولة العالم في كرة القدم وذلك في منطقة اوقيانوس الهوكي من منتخبات تاوان واستراليا ونيوزلندا بالإضافة الى اسرائيل

ان منتخب اسرائيل وادارة الاتحاد العام لكرة القدم والمؤسسات تطلع جميعها ان تضع اسرائيل في الاسرة الاوروبية وتبنيها في منافستها سواء على الصعيد الاولمبي او كاس العالم ، الا ان جميع المحاولات للانضمام الى اسرة الاوروبية في كرة القدم ولكن هناك املا كبيرا لاقبول اسرائيل في الاسرة الاوروبية في كرة القدم

والجدير بالذكر ان اسرائيل تلعب في جميع الفروع الرياضية في البطولات الاوروبية وكرة السلة ، الكرة الطائرة ، الخمس وكرة اليد وغيرها من الالعاب الرياضية ، لذا فليس هناك اي مبرر لعدم ادخال منتخب اسرائيل الى الاسرة الاوروبية في كرة القدم ، بعد ان برهن مرارا وتكرارا على مستواه اللائق .. وكان اخر برهان يوم الاربعاء الماضي عندما تغلب منتخب اسرائيل على منتخب ايرلندا بكامل نجومه بثلاث اصابات نظيفة مقابل لا شيء

وجاء تجسيد عقد ايفرستو كما قال سلطان السويدي رئيس اتحاد الكرة القطري .. بعد الفخامة الكاملة باحذية ايفرستو في الاستمرار بعمله لانه موفق في

احزمة وشهادات في الكراتية في

عبلين

يقلم : زهير دعيم - عبلي



معلم الكراتية مزيد خوري مع طلابه بعد توزيع الشهادات

واخيرا لا بد من لقاء قصير مع المعلم مزيد يعقوب يقول : انها المرة الاولى التي اوزع فيها شهادات معترف بها دوليا بعد حصولي على شهادة معلم مؤهل في الكراتية

هل انت مقتنع بان الاحزمة اعطيت عن جدارة ؟
لا ليست هناك واحدة من شك .. ما هي مشاريعك ؟

انا في طريقي لفتح دورة لتأهيل مدرسين تستمر ستة اشهر والتدريب سيكون من (٢-٤) ساعات اسبوعيا .. والمشارك عليه ان يكون حاصل على الحزام الازرق فما فوق ، وفي نهاية الدورة سيكون مستوى الخريجين بمستوى دان ٢٠ في اسرائيل

وشكرتهم جميعا وتمنيتم ان تبقى الرياضة بانواعها وطرورها مصباحا يضيء وشيئا يصقل الاخلاق والنفوس ..

وصلتني دعوة من صديق عزيز دينه ودينه الكراتية ، يدعوني فيها لحفلة متواضعة يقيمها في النادي الارثوذكسي في عبليين ويوزع فيها على طلابه في هذه الرياضة الشعبية المحببة - الكراتية - الاحزمة والشهادات .. هذا الصديق - مزيد يعقوب - عاد قبل عدة اشهر من ايطاليا حاملا شهادة معلم مؤهل في الكراتية قل وجودها في وسطنا العربي ان لم تكن الوحيدة من نوعها

والمعلم الجديد يعمل الكثير في القرية من اجل رفع المستوى الرياضي ومن اجل زرع الروح الاخلاقية العالية في الفتيان والفتيات على حد سواء فرائيت من واجبي ان اغطي هذا الاحتفال المتواضع لقراء الانباء

هل ما سيب ملك للكراتية ؟
انها رياضة محببة وبالطبع للدفاع عن النفس .. عمرك الرياضي ؟
ما يقرب من ثلاث سنوات .. هل تنوي الاستمرار ؟
نعم فلشاور طويل وفي جرابي الزاد الكافي لذلك

ابتدا الاحتفال بتوزيع الشهادات بعد كلمات ترحيبية قصيرة من معلم الكراتية والاستاذ عكرمه سلمان ممثلا عن الابهاء .. وهاكم قائمة الطالبات الحاصلات على الحزام الازرق :
١- سبتينه ابراهيم اسعد ،
٢- مريم عكرمه سلمان ،
٣- دور عكرمه سلمان ،
اما الذين حصلوا على الحزام الاصفر فهم :
١- بطرس شاهين ،
٢- موسى خوري ،
٣- ايمان نجمي ،
٤- لاني خوري ،
٥- فتحيه نجمي ،
٦- نجيب نجمي ،
٧- خديجة زهران ،
٨- عبيد نجمي ،
٩- فرحة دعيم

هذا وقد قام الطلاب باستعراضات جميلة ورائعة في الكراتية لاقى استحسان الحضور وقد اربأت ان اتوجه بعدة اسئلة الى بعض الطالبات اللواتي حصلن على الحزام الازرق

الاول : خديجة اسعد ، العمر ١٥ سنة ، طالبة في ثانوية مار الياس في بئر السبع ، التي تماري ما يقرب من ثلاث سنوات

لقد سبقت واشتركت في مباراة خارجية ؟
نعم اشتركت في مباراة في بيت الكرمة وحصلت على المركز الثاني

ما هو رأي زميلتك في المدرسة بهذا النوع من الرياضة ؟
لا اختلف عندهن بهذه الرياضة بل هناك من تعتبرها ممتعة ولكن على ثقة بان هذا الرأي سيغير الزوال

هل تعتقد ان هذا النوع من الرياضة اضطررت الى الاستعانة بما تعرفين من كراتية في حياتك اليومية ؟
كلا ، واتمنى ان لا اضطر في المستقبل

هل لديك النية في الاستمرار ؟
بالطبع ، فالباب مفتوح والنوايا متوفرة

اما الطالبة الثانية فهي مريم عكرمه سلمان طالبة الصف السابع والحاصلة ايضا على الحزام الازرق

هل تعتقد ان الفتاة بحاجة الى الكراتية ؟
بالطبع ، فلكراتية دفاع عن النفس ، في الحالات القصوى .. ونحن نعلم جميعا ان الفتاة دخلت ميدان الحياة والعمل والجامعات وهذا يلزمها في نهائيا وايابها

هل لاقت تشجيعا من اهلك ؟
نعم وخاصة من والدي

دراستك ؟
كلا فانا اوفق بين الموضوعين والبايل على ذلك انني من الاول في صفي

هل من كلمة اخيرة ؟
نعم ، انني اهاب بجميع الابهاء اعطاء اولادهم الفرصة الكاملة في ممارسة هواياتها

ولمريم اخذت صغرى حصلت هي الاخرى على الحزام الازرق ول سلمان طالبة الصف السادس

لنطلق وراء الهجوم .. واذ انني يفكر جدا في اخذ فرصتي للعب لحد الفرق الانجليزية وقال : لقد قدمت بالفعل في ١٩٨٢ بفترة تدريب في نادي مارمار الهولندي الذي ابدى رغبته بضمي لصفوفه الا ان الزمان طلب مبلغا كبيرا من المال

بعثة رياضية من المانيا الغربية تزور باقة الغربية

وبعد حل الوفد ضيفا على بيت الهستدروت ، واستمعوا الى محاضرة عن الاهداف الرياضية في الوسط الغربي في اسرائيل وبعد ذلك توجهوا الى الامكن الهامة في القرية ، مؤسسات وهيئات شعبية وعمالية ، وقد حظوا بمشاهدة المباراة في كرة القدم بين فريق هبوعيل باقة الغربية ومكابي غيمات اولغا ، واسفرت النتيجة عن تعادل الفريقين بهدف لكل منهما ، ومن ثم عادوا الى بيت الهستدروت حيث تناولوا طعام الغداء على الطريقة العربية التقليدية ، بعدما منح رئيس البعثة اوسمة شرف للمضيفين وشكرهم على حسن الضيافة ، وقد رد السيد عو يسات بكلمة جوابية تهنى للوفد الضيف زيارة ناجحة وممتعة لاسرائيل وان يعودوا لتكرار مثل هذه الزيارة ومجتمعهم وعلم هبوعيل باقة الغربية ، ويذكر ان هذه الزيارة جاءت ردا على الزيارة التي قام بها مدير هبوعيل باقة الغربية السيد اسامة عو يسات لاتحاد المنظمات الرياضية في المانيا منذ عدة شهور



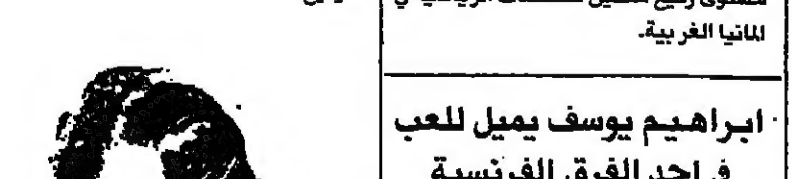
اسامة عو يسات مدير ادارة هبوعيل باقة الغربية



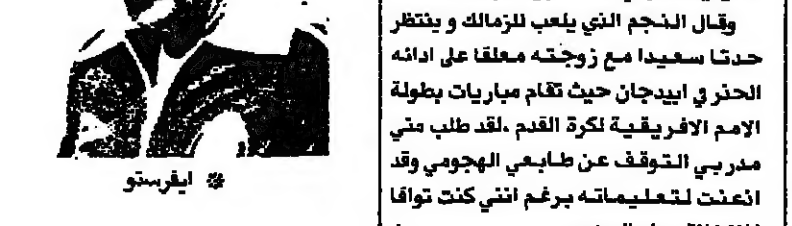
غالب مجادلة سكرتير الهستدروت في باقة الغربية

اتحاد الكرة القطري يجدد عقد مديره البرازيلي ايفرستو

جدد الاتحاد القطري لكرة القدم عقد مدير المنتخب الوطني القطري ، ايفرستو لغرة مقبلة تنتهي في كانون ثاني المقبل ، هذا وكشف للمرة الاولى عن المرتب الشهري الذي يتقاضاه ايفرستو ، ويبلغ ٢٠ الف دولار ، بخلاف ٢٥٠ الف دولار عند التوقيع



جاء تجسيد عقد ايفرستو كما قال سلطان السويدي رئيس اتحاد الكرة القطري .. بعد الفخامة الكاملة باحذية ايفرستو في الاستمرار بعمله لانه موفق في



جاء تجسيد عقد ايفرستو كما قال سلطان السويدي رئيس اتحاد الكرة القطري .. بعد الفخامة الكاملة باحذية ايفرستو في الاستمرار بعمله لانه موفق في

الكراتية بالاصالة

اعداد : نعيم زلحنة

مشكلة دنون على طريق الحل

* قرية لم تعرف الملاعب حتى يومنا هذا * ساحة التمارين الحالية تشكل اكبر الخطر على سلامة اللاعبين * المجلس الاقليمي والهستدروت يتحركان لحل المشكلة



هيوويل دنون ... بدون ملعب

كل هذا في حين تعيش قرية دنون والتي يبلغ عدد سكانها قرابة الالف نسمة بدون ملعب يستحق التسمية .. وبالرغم من ان القرية لم تعرف الملاعب فانها قد عرفت الفرق وقام شبابها ومنذ فترة طويلة يتكوى بين فريقين واحد كان مصيرهم اهل والتلاشي وكل هذا بسبب عدم وجود ملعب يقوم الفريقين بجراة التدريبات

هل سمعتم اعزائي الرياضيين عن قرية لم تعرف الملاعب الرياضية في يومنا هذا ونحن نعيش في القرن العشرين حيث تهبط النهضة الرياضية في كل مكان وحيث تتسابق انا جميعا في شتى انواع الرياضة اجل انجاب اجيال رياضية نال حصولهم على الفخر والقيادة

التدريب بالا ثقال وحده لا يصنع ابطالا



التي الذي يجب ان يدركه الرياضي هو ان التدريب بالا ثقال وحده لا يصنع ابطالا نال رافق هذا الرغبة والافتقار الكبيرين تائب هذا الاستعداد الجسمي الضروري شاك فرق كبير بين تقدم رياضي واخر في القوة العضلية ، فالرياضي الذي يب بالا ثقال بهدف المحافظة على تنسيق مه ، غير الرياضي الذي يترب بالا ثقال لانه من تلك الوصول بالقوة العضلية الى حد ممكن ، فعندما تتطور القوة بولية للرياضي فذلك يؤثر تأثيرا ايجابيا مرعة حركته حيث يقل وزنه ويغير عضلاته

للتدريب بالا ثقال له هدفان الاول : يب بهدف الوصول الى القوة العظمى في القدمين وفي هذا المجال يكون له هو التدريب بالا ثقال ، وهذا لا بد من سرعة مع عدد التدريب على كثير من الفعاليات الرياضية

وقد اثبتت نتائج الابحاث منذ عام ١٩٤٥ ان يومنا الحالي ان المداولة يمكن ان تتحسن كلما تحسنت القوة العضلية وذلك عن طريق مواصلة التدريب بالا ثقال ، وهذا لا بد من الاشارة الى ان التدريب بالا ثقال في المجال التدريسي غير مرغوب فيه الى حد ما وهذا الاعتقاد من مرسى التربية البدنية في المدارس حيث كانوا يعتقدون وما زالوا بان التدريب بالا ثقال يجعل على تصلب العضلات ولا يساعد على مرونتها ، ولكن نتيجة الى الابحاث التي نشرت اخيرا وخاصة في ألمانيا الديمقراطية وبعض من الدول الاشتراكية اشارت الى ان التدريب بالا ثقال اذا ما كان صحيحا فانه يعطي نتائج ايجابية لكل من المطاولة والمرونة والقصور هنا صحة البرنامج الموضوع الذي يجب ان يكون مناسب للفعاليات التي تؤدي

وهنا يمكننا ان نعلن لكافة المدرسين والعاملين في مجال التدريب بان القلق حول اضرار اللاعبين قد انتهى ويمكن ان يعم في المدارس والانشية والساحات الرياضية ويصبح التدريب بالا ثقال كطريقة اساسية وفعالة للتقدم بمستوى اللاعبين ، وحقيقة لا يقتصر اهمية التدريب بالا ثقال على المجال الرياضي وحده بل يتعدى ذلك الى اهميته في الحياة اليومية العامة للانسان الاعتيادي ، حيث يعمل هذا على تفادي الجسم من الكثير من الحوادث والالام التي قد يصابها الانسان في حياته اليومية

لقد شعرت الجدية والنيات في حديث السيد ميماري وامل ان يبيي عن حماسه هذا من اجل دعم قوى الشباب في القرية من اجل اقامة الملعب الذي ينتظره الشباب طوال عذرات المسنين

لقد شعرت الجدية والنيات في حديث السيد ميماري وامل ان يبيي عن حماسه هذا من اجل دعم قوى الشباب في القرية من اجل اقامة الملعب الذي ينتظره الشباب طوال عذرات المسنين

